الفهرس :

العنوان	الصفحة
- الشكر والعرفان :.....	/
- الإهداء :.....	/
- ملخص البحث :.....	/
- **مقدمة عامة :**.....	أ/ب ...
- **الإطار التمهيدي للدراسة :**.....	04
❖ **الفصل الأول : المدرب في كرة اليد .**	
I- **كرة اليد :**.....	12
1- **كرة اليد : تعريفها واتجاهها :**.....	12
2- **نبذة تاريخية حول كرة اليد :**.....	14
3- **متطلبات كرة اليد :**.....	16
4- **خصوصيات كرة اليد :**.....	16
5- **الاتجاهات الحديثة لكرة اليد :**	17
II- **المدرب :**	19
1- **تعريف المدرب :**.....	19
2- **شخصية المدرب :**.....	19
3- **مميزات مدرب كرة اليد :**	20
4- **مدرب كرة اليد خصائص وسمات شخصته :**.....	20
5- **المدرب كمربي ناجح :**	20
6- **دور المدرب :**	21
7- **وظائف المدرب :**	21
8- **الصفات الأخلاقية في المدرب :**	22
9- **معوقات المدرب في تحقيق أهداف الفريق :**	22
10- **أنماط المدرب :**	23
11- **تأثير شخصية المدرب في الفريق :**	23
12- **المدرب الرياضي الحديث :**	24
13- **المدرب كإداري :**	24
14- **المدرب والتدريس :**	25
15- **واجبات المدربين (المدرب) :**	25
16- **أنواع المدربون :**	25
17- **علاقات التفاعل في فريق كرة اليد :**	27
18- **علاقة المدرب بالفريق :**	27
19- **علاقة المدرب بالمسؤولين :**	27
20- **العلاقات الاجتماعية الرياضية :**	28
21- **خلاصة الفصل :**	29

❖ الفصل الثاني : المرحلة العمرية (12-15) .	
- تمهيد :.....	30
I- خصائص مرحلة السنية (12-15) :.....	31
1- مظاهر النمو خلال المرحلة :.....	31
2- مفهوم النمو :.....	31
3- النمو الحركي :.....	33
4- النمو الجسمي :	34
5- النمو العقلي :.....	35
6- النمو الفيزيولوجي :	36
7- التغيرات الاجتماعية :.....	39
8- التغيرات النفسية :	40
9- التغيرات الانفعالية :.....	40
10- مشاكل المراهقة المبكرة :	41
11- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :	43
12- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق :	43
13- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق :	44
14- اهتمامات المراهق :.....	44
- خلاصة الفصل :.....	45
❖ الفصل الثالث : البرامج التدريبية .	
- تمهيد :.....	46
1- مفهوم التدريب :.....	47
2- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية :.....	47
3- أهداف وواجبات التدريب الرياضي :.....	48
4- أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :.....	49
5- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :.....	50
6- سيكولوجية تدريب طرق ومراحل التعلم المهاري الحركي :.....	57
7- الفائدة من نظريات التعلم :.....	59
8- مراحل تعلم المهارات الحركية :.....	62
9- الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي :.....	64
- خلاصة الفصل :.....	66
❖ الفصل الرابع : متطلبات التدريب الرياضي .	
- تمهيد :.....	67
1- المتطلبات البدنية لكرة اليد :.....	68
2- الصفات البدنية :.....	69
3- المرونة :.....	72
4- الرشاقة :.....	73
5- القوة :.....	75
6- السرعة :.....	77

7- الإعداد المهاري في كرة اليد :.....	79
8- تقويم عملية تعليم المهارة :.....	81
9- الإعداد الخططي في كرة اليد :.....	82
10- الإعداد النفسي في كرة اليد :.....	85
- خلاصة الفصل :.....	89
❖ الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة .	
1- الدراسة الاستطلاعية :.....	90
2- المنهج المتبع :.....	90
3- مجتمع وعينة البحث :.....	91
4- مجالات البحث :.....	92
5- ضبط متغيرات البحث :.....	93
6- وسائل جمع المعلومات :.....	94
7- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :.....	94
8- التجربة الاستطلاعية :.....	95
9- الأسس العلمية للاختبار :.....	95
10- التجربة الرئيسية :.....	97
11- التحليل الإحصائي الاعتماد على : SPSS	99
12- مواصفات الاختبارات البدنية :.....	99
13- الوسائل الإحصائية المستعملة :.....	101
❖ الفصل السادس : عرض وتحليل النتائج .	
o عرض وتحليل نتائج المحور الأول :.....	102
o الاستنتاج العام :.....	110
o الخاتمة :.....	111
o الاقتراحات :.....	113
o قائمة المصادر والمراجع :.....	114
o فهرس الجداول والأشكال :.....	121